

# 健康維持와 增進에 있어서의 學校保健의 役割

金 命 鎬

〈延世大 醫大 教授〉

健康이란 단순히 疾病이 없거나 虛弱하지 않거나 할 뿐 아니라 더 나아가서 身體的·精神的 및 社會的으로 安寧한 狀態에 있는 것을 말한다고 일찌기 世界保健機構에서는 定義를 한바가 있다. 또 健康이란 人體의 모든 器官이 正常的으로 機能을 發揮하는 것이라고도 말하였다. 健康이란 역사적으로 볼 때 古代 안그로색손(Anglo-Saxon)의 말로부터 起因된다. 어디까지나 安全하고 健全하며 전체적인 것을 말한다. 그러나 얼마 안가서 이 歷史的 定義는 사람들 머리 속에서 잊혀지게 되었다. 즉, 질병으로부터 해방된 것을 건강으로 믿게 되었다.

윌리엄 템플(William Temple)이란 사람은 '건강이란 우리 인간의 全體生活에 희락을 활기있게 부여하는 本質的인 것이다. 건강 없이는 人生은 허무하고 무미한 것이 되고 만다'라고 말했다. '건강 없는 곳에 科學은 허무한 存在요, 藝術은 光澤이 안날 것이요, 힘은 無益한 것이 될 것이요, 富도 쓸모없는 것이 될 것이요, 雄辯은 무력한 것이 될 것이다'라는 말은 한낱 옛사람의 말로만으로 넘길 수 없는 말이다.

프랑크린 애담스(Franklin Adams)는 '당신이 지금이 年中에서 가장 좋은 時間이라고 느낀다면 바로 그것은 건강을 뜻한다'고 말했다. 또 '돈을 紛失한 사람에게도 또 하나의 希望으로 건강이 있다'는 말도 있다. 옛 아라비아의 말에 '건강한 사람은 희망이 있고, 희망이 있는 사람은 모든 것을 所有한다'라는 健康의 表現도 볼 수

있다.

健康의 維持와 增進에 영향을 주는 要素로는 유전, 성장과 발육, 환경, 환경과 숙주간의 相互作用 및 意思決定 등이 있다.

## (1) 遺傳

遺傳은 先祖로부터 오는 天性이며 우리의 健康에 영향을 주는 因子의 하나이다. 遺傳은 우리 人間의 特性과 건강 상태를 결정해 주는 役割을 하며, 좋은 유전은 健全한 體質, 잘 발달된 육체와 精神적인 知能의 기초를 이루게 한다. 즉, 능률적 생활은 한 個人의 타고난 能力을 최대한으로 이용하는 것이다. 이것이 바로 건강할 생활이다.

最近 DNA와 RNA의 두 가지의 중요한 물질에 대한 實驗으로 생명에 대한 수많은 情報를 얻게 되었다. DNA가 각 細胞에서 生命의 청사진을 마련한다는 것이 발견되었다. DNA는 세포에서 무엇을 하라고 命令하는 것으로 보인다. RNA는 DNA로부터 生命의 지시를 받아 리보솜(ribosome)에 전달하는 심부름꾼으로 細胞質內에 있는 小體인데, 그곳에서 DNA의 계획으로 지정된 단백질을 만드는데 필요한 아미노酸을 축적하는 일을 한다.

DNA와 RNA의 作用을 포함하는 새로운 생물학적 발견들은 遺傳의 本質 및 成長과 發達에 깊은 통찰력을 갖게 해 주고, 또 계속해서 통찰할 수 있게 해줄 것이다. 遺傳에 관한 암호의

해독, 또는 정복은 개인이나 人種의 質的 改進黨을 가능할 것으로 보인다.

## (2) 成長과 發育

성장과 발육은 우리가 效果的으로 활동할 수 있게 해주는 우리 自身の 이어받은 能力的 伸長과 膨脹을 말한다. 성장과 발육은 크기에 있어서의 成長 뿐아니라 육체적·정신적 및 사회적으로 구조와 작용의 성숙을 이루어준다.

성장과 발육은 계속적인 變化와 段階들로 이루어지는 성숙의 進進을 말한다. 완전한 성숙은 어떤 한 순간에 도달되는 것은 아니다. 육체적 성숙과 정신적 성숙은 모두 必要的 것이지만 그것들은 서로 다른 비율로 완성된다.

성장과 발달은 量的일 뿐만 아니라 質的인 일이기도 하다. 성장은 환경과의 相互作用, 또 自己自身の 경험에 의해 變化되거나 向上된다. 따라서 환경은 때로는 성장을 억제하거나 지연시킬 수도 있다. 個人의 要求條件이 충족될 때 성숙의 比率는 높아진다. 이러한 要因에 따라서 各自가 독특한 方法으로 성장하고 발달하게 되는 것이다. 육체적·정신적(정서적도 포함해서) 및 사회적 성장과 발달은 서로 연관되어 때로는 성장과 발육의 複合的 要因들을 이해하기 힘들게 한다. 성장과 발육은 건강과 능률적 생활에 관련된 主要한 要因이다. 유전과 함께 성장과 발육은 우리 生活에 있어서 必要的 事項을 발견할 능력을 마련해 준다. 건전한 성장과 발육은 自身の 潛在力을 발휘하게 하고, 그가 속한 集團의 발전에 기여할 수 있는 融和된 個人의 能力을 길러준다.

## (3) 環境

모든 환경은 胎中에 있을 때부터 죽을 때까지의 모든 外的 影響으로 구성된다. 이것은 衣食住와 言語·慣習·宗教·迷信 및 禁忌 등을 포함한 文化樣相, TV·라디오·신문·대중 잡지·과학 잡지 등의 매스미디어 같은 日常生活에 영향을 주는 모든 것들을 말한다.

모든 환경은 그 領域에 따라 서로 다른 次元에서 분류되거나 조사 연구된다. 물리적인 환경

이란 氣候, 地勢, 물, 공기, 식품, 化合物質, 열, 빛 같은 것을 말한다. 스모그(smog), 放射線 危害, 소음, 수질 오염, 비위생적 쓰레기, 교통 및 산업 재해같은 人間이 만든 公害가 우리의 건강과 생활에 좋지 못한 영향을 미치고 있다. 생물학적 환경은 植物系와 動物系의 모든 生命體 및 人體集團의 삶과 건강을 포함한다. 毒性 植物, 毒蟲, 毒性動物과 함께 미생물이나 병원체도 생물학적 환경의 一部分을 차지한다.

오늘날은 정신적 환경도 고려되어야 하며, 물리적·화학적 작용에 대한 긴장도 心理的으로 개인에게나 개인이 속해 있는 단체에 영향을 준다. 오프메이선, 資料處理過程에서 정보를 해석·이용함에 있어서 人間の 能力은 여러 가지 스트레스에 대한 忍耐力을 증가시키고 있다. 이와 같은 점은 건강에 대하여 決定的인 영향을 준다. 社會的인 환경도 역시 많은 要素와 狀態를 내포하고 있다. 사회적 차원에서는 文化的 價値, 慣習·態度 등과 경제적 상태, 사회적·정치적 조직 및 기구와 관계가 있다.

다른 形態의 환경으로 內的 環境이 있다. 이것은 우리들 自身 속에서 발견되는 身邊의 환경이며, 또 우리를 둘러싸고 있는 모든 환경과 관계를 갖는다.

## (4) 相互作用

우리 人間 自身과 환경과의 相互作用은 자신의 건강과 효율적 생활의 營爲에 크게 영향을 준다. 우리의 生活이란 한 個人과 그 환경 사이에 끊임없이 일어나는 相互作用이다. 우리 자신이나 환경 자체에 불량한 영향을 끼치지 않고 우리의 환경을 조절하여 좋은 상태로 變化시킬 수 있겠는가 생각해 보아야 한다.

어떤 의미에서는 細菌, 藥品, 毒物物質 및 알레르기(알레르기를 일으키는 物質이나 刺戟)과 같은 것이 직접으로 우리 몸에 相互作用을 일으키는 것을 본다. 또 때로는 日光으로 인한 화상, 동상, 방사능 반응으로 일어나는 직접적인 相互作用을 볼 수도 있다.

우리는 더욱 자주 어떤 事物과 人間에 대한 생각 또는 그와 비슷한 한 개인의 社會에서의 行

動을 통해서 個人과 환경간의 相互作用을 생각할 수도 있다. 社會에 대한 觀念은 육체적·정신적 환경, 생리적 체질, 욕구와 목표 및 관리의 경험으로부터 시작된다.

주위 사람들과의 相互作用은 자신의 개인 반응 특성과 주위 사람들의 특성에 관련을 갖는다. 對人 反應特性은 우리를 사회적으로 한 개인으로 만들며, 사회 환경 속에서 자신의 행동을 특징있게 해 준다.

#### (5) 意思決定

건강에 영향을 주는 가장 중요한 作用은 意思決定이다. 우리 自身の 선택과 결정은 自身の 건강과 효과적 생활에 직접적 관련을 갖게 된다. 意思決定은 自己自身이 조정하거나 조정할 수 있는 요인 중의 하나로서 自身이 선택했거나 아니면 결정하지 않은 행동은 자신의 성장과 발육, 육체 상태, 건강 유지 또는 증진에 영향을 주기 마련이다.

學校保健은 성장기에 있는 청소년 즉, 學校人口에 대한 건강 관리, 건전한 學校環境의 조성, 健康教育 등을 주로 하는 사업이며, 學校保健의 성취 여하에 따라서 학생들의 건강 유지 및 증진은 크게 달라진다. 성장기의 건강은 유지에 그치는 것이 아니라 증진이 요구된다. 靜的 生活狀態가 아니라 動的 生活狀態에 있는 것이 바로 청소년기의 건강에서 볼 수 있는 일이다.

건강의 유지에서는 물론 증진에 가장 필요한 것이 앞서 서술한 성장과 발육에 관한 것이고, 환언하면 영양이 중요하며 건강한 생활을 할 수 있게 健康教育하는 일이다.

영양은 균형있는 食生活을 하도록 학교 교육을 통해서 잘 배우게 된다. 또 學校給食事業은 이를 위해 큰 몫을 차지한다. 지금은 不完全給食에 部分的인 급식 계획이 실시되고 있지만, 뜻있는 人士들이 完全給食에 全體給食을 권장하는 이유가 타당시되고 있다.

健康教育은 健康知識이나 情報를 얻고 아는대로 健康生活하고자 태도를 갖추고 더 나아가서 健康生活을 실천하는 것이다. 쉽기도 하고 또 어렵기도 한 것이 바로 이 健康生活이다. 안다고 해서 바로 實踐하는 것이 아니기 때문이다. 그런데, 靑少年의 生活指導에 있어서 큰 役割을 하는

것이 學校生活이고 보면, 靑少年이 올바르게 健康生活을 할 수 있게 指導하는데 가장 能率的인 것이 學校生活이다. 學生들이 家庭에서 보다 學校에서 敎師에 의한 지도·감독을 받아 올바른 生活이 습관화될 수 있다는 것은 우리가 오랜 歷史와 經驗을 통해서 알 수 있다.

오늘날 學校는 敎育의 中心役割에 그치지 않고 모든 면에서 地域社會의 中心役割을 하여야 한다. 그렇다면 國民의 20~25%를 차지하는 學校人口에 대한 건강 유지와 증진을 위한 건강 생활의 지도에 있어서도 가장 적리한 위치에 있다는 것을 是認할 수밖에 없다.

個個人이 平生을 통해서 보람있고 有益된 생활을 하기 위해서는 日常生活이 건전하고 기쁜 가운데 이루어져야만 한다. 그것은 消極的으로는 疾病을 예방하고, 積極的으로는 건강을 유지·증진하는 것이 前提條件으로 요구된다. 과거에 있어서 우리는 傳染病 豫防에 있어서 括目할만한 成果를 거두었다. 즉, 後進國家 또는 未開發의 상증이 라고도 볼 수 있는 이와 같은 急性傳染病의 發生이 減少되었다. 그러나 이제 점차 많아지고 있는 心臟病, 高血壓, 癌, 그리고 事故 등 豫防可能한 部分이 적지 않다. 우리의 生活이 건강생활을 철저히 할진대 보다 많은 疾病을 예방할 수 있다는 말이다.

오늘날 '88 올림픽의 開催를 中心으로 體育振興, 運動競技 등이 많이 강조되어가고 있다. 솔직히 말해서 우리 體力는 歐美各國에 비해서 優勢한 편은 아니다. 물론 하루 아침에 우리도 이와 같은 나라와 비슷하게 될 수는 없다. 그러기 때문에 스포츠 科學, 스포츠와 健康 등 關聯分野의 꾸준한 研究와 이로 因해서 얻어지는 結果에 따라 國民生活이 달라져야만 한다. 政府의 強力하고도 效率的인 體育에 관한 政策도 중요하거나와 健康生活의 모델을 구상해서 國民 各自의 自發的인 이에 대한 呼應을 얻는다는 것이 무엇보다도 중요하다.

學校保健을 존중히 여기는 국민치고 弱한 국민이 없다. 體育은 學校保健이란 큰 그리고 豊饒한 기초로 크게 발전되고, 더 나아가서 올림픽에서의 승리도 손쉽게 얻어질 것이다. □